

# SIHAT



MEMAKAI korset boleh mengganggu sistem pencernaan.

## INFO

### KESAN PEMAKAIAN KORSET

#### PARU-PARU

• Korset yang terlalu ketat menghalang lobus (bahagian berbentuk bulat) di bawah paru-paru mengembang ketika menarik nafas.

#### PAYU DARU

• Pemakaian yang kerap menyebabkan saiz puting payu dara mengecil.  
• Keradangan kerana jangkitan bakteria berkemungkinan kerana fabrik korset yang menghalang pengaliran udara.

#### PERUT

• Sistem pencernaan dan penghadaman terganggu.  
• Masalah sembelit dan tidak boleh makan dalam kuantiti yang banyak.

#### HATI

• Berisiko berlaku komplikasi hati disebabkan tekanan daripada korset.

#### KOLON

• Menyebabkan masalah sembelit dan boleh mengakibatkan kematian jika tidak dirawat.

#### RAHIM

• Rahim akan 'turun' daripada kedudukan asal dan boleh mengakibatkan sakit belakang badan, sakit kepala, kesukaran berjalan dan kitaran haid tidak teratur.

#### OTOT

• Memakai korset dalam tempoh lama mengakibatkan otot menjadi lemah, kecil dan sakit belakang.

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin  
asyikin.mat@hmetro.com.my

'Biar sakit, asalkan bentuk badan menarik dan pinggang ramping umpama jam pasir'.

Itu antara pendirian wanita yang sanggup menanggung 'derita' demi memiliki bentuk badan idaman.

Faktor itu mendorong mereka mengambil 'jalan pintas' memakai korset, sedangkan ia boleh mengancam kesihatan.

Pakar Perunding Bedah Perut dan Kolorektal Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (HPUPM) Prof Madya Dr Mohd Faisal Jabar berkata, korset ialah pakaian wanita yang direka khas untuk membuatkan perut, pinggang dan tubuh menjadi lebih langsing berbanding biasa.

Beliau berkata, kesan pemakaian korset secara keterlaluan dan terlalu ketat boleh mengubah bentuk badan secara tidak semulajadi.

"Pemakaiannya (korset) sudah menjadi

# BAHANA PAKAI KORSET

Sanggup tanggung 'derita' demi miliki bentuk badan idaman sedangkan ia ancam kesihatan



DR Mohd Faisal

trend, lebih-lebih lagi apabila ramai selebriti terkenal mempamerkan tubuh yang langsing dan pinggang ramping melalui amalan pemakaian korset.

"Ini menarik minat wanita untuk mencubanya dengan harapan mendapat bentuk badan seperti mereka (selebriti)," katanya.

Menurutnya, pemakaian korset bermula ketika era Victoria iaitu sekitar 1837 hingga 1901.

"Pada waktu itu, korset

menjadi elemen penting dalam fesyen wanita dan pemakaiannya juga sangat ketat bagi menonjolkan bentuk tubuh yang menarik.

"Namun, pengamal perubatan pada era itu (Victoria) turut menyatakan bahawa pemakaian korset boleh memberi kesan kesihatan kepada wanita," katanya.

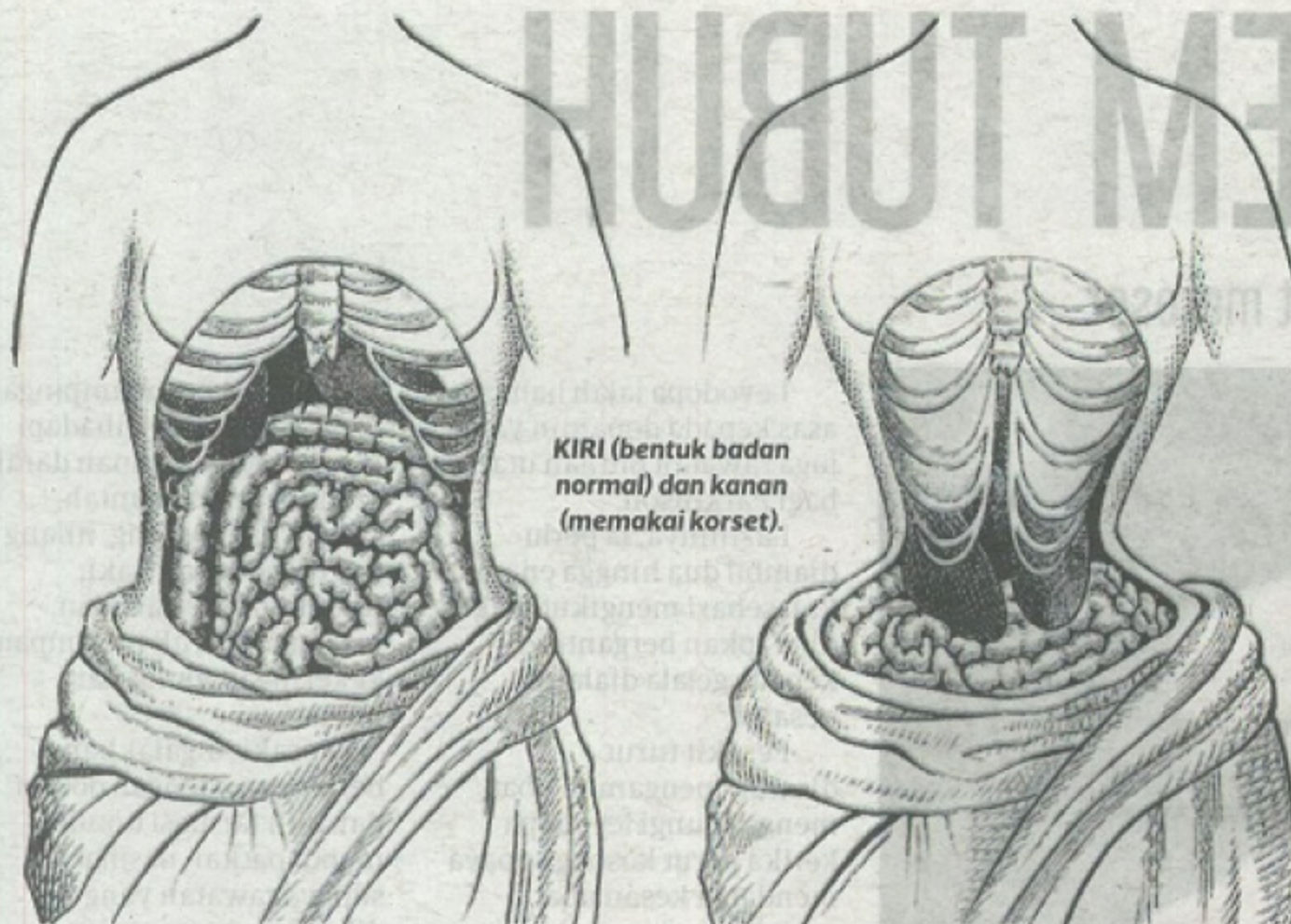
Dr Mohd Faisal berkata, tidak dinafikan wujud salah tanggapan yang mengaitkan korset sebagai alat menurunkan berat badan sedangkan pemakaiannya lebih kepada membentuk badan.

"Terdapat dua jenis korset iaitu korset kecantikan dan kesihatan yang dipakai dengan tujuan tertentu.



TIDAK digalakkan memakai korset dalam tempoh yang panjang.





KIRI (bentuk badan normal) dan kanan (memakai korset).

“Korset kecantikan boleh dipakai dalam tempoh singkat. Contoh, mahu tampil menarik dan bergaya apabila mengenakan kebaya.

“Namun, apa yang membimbangkan ialah ada wanita terlalu obses untuk memiliki pinggang ramping, mendorongnya memakai korset kecantikan dalam tempoh panjang.

“Ada dua kesan jangka panjang yang

paling ketara dialami wanita apabila memakai korset kecantikan iaitu mengakibatkan otot belakang badan dan otot abdomen menjadi lemah serta mengecilkan kapasiti paru-paru,” katanya.

Dr Mohd Faisal berkata, otot belakang badan dan otot abdomen menjadi lemah apabila korset ‘mengambil alih’ fungsi otot.

“Ini berlaku kerana otot belakang badan yang

pada asalnya kuat dan tidak mempunyai sebarang masalah.

“Tetapi, apabila memakai korset bagi masa lama, ia boleh menyebabkan otot berkenaan menjadi kecil dan tidak kuat yang akhirnya menyukarkan untuk mengangkat kaki.

“Sebab itu, apabila membuka korset menyebabkan pemakainya berasa sakit di bahagian belakang badan dan otot

kerana tidak dapat menyokong kerangka tubuh,” katanya.

Beliau berkata, selain itu, korset juga mampu mengecilkan kapasiti paru-paru kira-kira 30 hingga 60 peratus.

“Ini menyebabkan sistem pernafasan sedikit terganggu kerana bahagian dalam diafragma mengalami kesukaran untuk mengembang lalu menyukarkan oksigen masuk dalam tubuh.

“Ini juga mengakibatkan individu mudah pitam apabila melakukan kerja berlebihan kerana tidak cukup udara dan stamina,” katanya.

Kajian terbitan ‘Journal of Strength and Conditioning Research’ mendapati, individu yang memakai tali pinggang ketika mengangkat berat mengalami peningkatan tekanan darah.

Ini mendorong penghasil korset terkenal, Korsetri Lucy untuk melakukan perbandingan melalui memakai korset dan mendapati pemakaian (korset) meningkatkan 10 peratus tekanan darah.

Jelasnya, pemakaian



korset yang ketat boleh memberi tekanan kepada organ dalaman terutama perut yang akhirnya menjejaskan sistem pencernaan.

Bahkan katanya, tulang rusuk juga boleh menjadi ‘cacat’ dipanggil klorosis (tidak normal).

Selain itu, beliau berkata, tiada bukti klinikal menunjukkan pemakaian korset boleh menyebabkan gangguan penyakit pencernaan kronik (GERD).

“Bagaimanapun, tidak mustahil mereka yang menghidap GERD menjadi lebih teruk apabila memakai korset,” katanya.

Dr Mohd Faisal berkata, manakala korset kesihatan

mempunyai kebaikan terutama kepada individu yang mahu mengangkat objek berat dan mempunyai masalah sakit belakang.

“Reka bentuk korset ini (kesihatan) khas bagi mengurangkan pergeseran sendi belakang badan yang sakit.

“Kebiasaannya, korset kesihatan dipakai dalam tempoh 10 hingga 12 jam sehari dan membukanya apabila hendak tidur.

“Pesakit memakai korset kesihatan apabila mahu melakukan aktiviti harian dan penggunaannya amat berkesan mengurangkan kesakitan di bahagian belakang badan,” katanya.

Dalam pada itu, katanya, bentuk badan yang menarik boleh dimiliki sekiranya mengamalkan pola pemakanan sihat disusuli aktiviti fizikal berterusan.

“Saya menggalakkan wanita memilih cara ini kerana ia tidak memberi kesan buruk terhadap kesihatan, malah menyihatkan tubuh,” katanya.